



СИЛА ДУХУ

№ 13 (908)

Видається з вересня 2003 року

29 березня 2023 року



24 березня в Полтаві
закінчили обладнання
одного з місць стоянки
для автомобілів людей
з інвалідністю

Ми живемо зараз у визначний історичний час, коли відбуваються досить глобальні зміни. І кожен із нас може жити ними, чи стояти осторонь.

Напевне, багато хто із старшого покоління може згадати, як нас учили бути активними, не тліти, а горіти, іти в бій, навіть якщо він останній, не боятися авторитетів, крушити і рушити все не дивлячись ні на що, навіть коли перед вами переважаючий по всіх параметрах ворог. Гадаю, що таке виховання є дуже поверхневим і примітивним.

Ми зараз, безперечно, в першу чергу думаємо, що велика перемога може відбутися тільки на фронтах. Хотілося б підкреслити, що велика перемога складається із мільйонів малих перемог і не тільки на фронтах, але й в тилу.

У людей з інвалідністю в масі своїй не має можливості воювати на передовій, але в них не менш складні завдання у боротьбі за свої права в середині нашої країни. І тому потрібно відвойовувати їх поступово, спираючись на підтримку небайдужих людей.

Перш за все, треба домагатися того, про що нам говорить міжнародна Конвенція про права осіб з інвалідністю в Статті 1: «Мета цієї Конвенції полягає в заохоченні, захисті й забезпеченні повного й рівного здійснення всіма особами з інвалідністю всіх прав людини й основоположних свобод, а також у заохоченні поважання притаманного їм достоїнства».

А у нас до цього часу мало паркувальних місць для людей з інвалідністю і навіть ті, які є, не поважаються всіма водіями. Ми не можемо думати, що абсолютно всі схильні порушувати Закон України про дорожній рух. Але є окремі індивідууми із девіантною поведінкою, які повинні понести кару, що стане прикладом для інших і зразком законного поводження на дорозі. І від цього буде подвійний ефект, бо зросте законослухняність та бюджет.

Сергій ЧУМАК

Анонс

2-3 стор.

Запроваджено експериментальний проєкт надання соціальних послуг санаторіями Мінсоцполітики

4 стор.

Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими

4-5 стор.

24 березня – День боротьби з туберкульозом

5-6 стор.

Освіта для всіх

6-7 стор.

(Пре)діабет - як розпізнати?

7 стор.

Що їсти, щоб краще спати

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!

В Україні втретє успішно пересадили легені

Високотехнологічну операцію виконала трансплантаткоманда клінічної лікарні «Феофанія», фахівці якої нещодавно мали можливість пройти тримісячне навчання з трансплантації серця і легень у Massachusetts General Hospital – найбільшій лікарні при Гарвардському університеті.

Завдяки реалізації – за сприяння Міністерства охорони здоров'я – унікального для України проекту стажування 13 медиків в одній з найкращих лікарень світу з трансплантації органів, лікарі застосовують отримані знання на практиці, рятуючи життя українських пацієнтів. Для медиків цієї лікарні це – перша пересадка легенів. Для України – вже третя.

Нові легені і шанс на нове життя отримав 51-річний чоловік, який мав складне захворювання легень і за два тижні до пересадки переніс коронавірусну хворобу, що дуже ускладнило його стан. Пацієнт перебував на постійній кисневій підтримці. Операція тривала 12 годин, наразі чоловік перебуває в реанімації, його стан задовільний.

Донором стала 60-річна жінка, якій медики констатували смерть мозку через геморагічний інсульт. Прийняте її рідними рішення дало можливість після смерті пацієнтки врятувати життя трьом людям.

Так, медики лікарні «Феофанія» пересадили печінку 62-річному чоловіку, а в ДУ «Інститут нефрології НАМН України» та Національному Інституті хірургії та трансплантології імені О. О. Шалімова двом жінкам транс-



плантували нирки.

Всі пацієнти, яким пересадили органи, почуваються задовільно. Пересажені органи працюють.

Зіставлення пар «донор-реципієнт» в автоматичному режимі здійснює спеціальна електронна система ЄДІСТ. Для пацієнтів увесь процес трансплантації і подальше отримання ліків-імуносупресантів є безоплатним, за це сплачує держава.

Висловлюємо подяку рідним померлої за прийняття важливого рішення, яке дало змогу врятувати людські життя.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Запроваджено експериментальний проєкт надання соціальних послуг санаторіями Мінсоцполітики

Міністерство соцполітики працює над розвитком системи соціальних послуг та підвищенням ефективності взаємодії держави і надавачів цих послуг. З цією метою Міністерство ініціювало зміну моделі взаємодії з державними санаторними закладами, які підпорядковані Міністерству, для запровадження підходу “гроші ходять за людиною” при наданні ними соціальних послуг.

За ініціативою Міністерства соціальної політики, 21 березня Уряд прийняв постанову № 248. Постанова дозволяє за-

проводити експериментальний проєкт, в рамках реалізації якого 2 санаторія сфери управління Мінсоцполітики (Спеціалізований Трускавецький санаторій „Батьківщина” та Спеціалізований Миргородський санаторій „Слава”) отримують можливість надавати соціальні послуги деяким категоріям осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Запроваджений експериментальний проєкт має на меті:

- забезпечити надання соціальних послуг внутрішньо-переміщеним особам з найбільш вразливих категорій громадян;
- розширити спектр надавачів соціальних послуг;
- вирішити проблему критичної залежності державних закладів та установ від фінансування лише з одного джерела надходжень та опрацювати механізм переходу закладів від використання бюджетних коштів, що спрямовуються на утримання бюджетних установ, до оплати вартості соціальних послуг.

Так, відтепер обидва санаторії надаватимуть найбільш затребувані соціальні послуги на безоплатній основі внутрішньо переміщеним особам з числа осіб похилого віку, осіб з інвалідністю та осіб, які перемістилися з тимчасово окупованої російською федерацією території України, а також населених пунктів, розташованих в районі проведення воєнних (бойових) дій чи які перебувають в тимчасовій окупації, оточенні (блокуванні), в т.ч. під час обов'язкової





евакуації або в яких житло зруйноване чи непридатне для проживання внаслідок пошкодження і які подали заявку на відшкодування відповідних втрат.

Ці заклади зможуть надавати вищезазначеним громадянам соціальні послуги:

- стаціонарного догляду
- притулку
- підтриманого проживання
- соціальної адаптації.

Надання послуг здійснюватиметься з дотриманням державних стандартів соціальних послуг, затверджених Мінсоцполітики, та фінансуватиметься в рамках експериментального проекту державою.

При цьому, самі санаторії змінять організаційно-правову форму державної установи на державні некомерційні підприємства. Це дозволить підвищити фінансову й управлінську автономію цих закладів. До сьогодні існувала ситуація, коли держава не оплачувала послуги, а напряму фінансувала утримання цих бюджетних установ.

Зміна організаційно правової форми надасть державним некомерційним підприємствам нові можливості, такі

як самостійне затвердження організаційної структури та штатного розпису, визначення розміру оплати праці своїх працівників, право надавати інші платні послуги, отримувати кошти з різних джерел фінансування (у т.ч. кошти донорів).

В результаті такі підприємства отримують нові інструменти для розвитку і можливості для виходу на ринок надання соціальних та медичних послуг.

“Впроваджуючи експериментальний проєкт, Мінсоцполітики має на меті розширити перелік надавачів соціальних послуг для найбільш вразливих категорій громадян. Проте загальна мета – більш об’ємна і соціально значуща: допомогти інституціям, які мають необхідну матеріальну базу і фахову спроможність, отримати автономію в управлінні та фінансуванні і стати успішними ринковими гравцями. Поява конкуренції на ринку соціальних послуг сприятиме як підвищенню їхньої якості, так і більш ефективному використанню бюджетних коштів”, – зазначила перша заступниця Міністра соціальної політики Дарина Марчак.

Проект триватиме до 31 грудня 2024 року.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Наша мета – повернути людину до повноцінного життя та забезпечити для цього цифрові інструменти доказової реабілітації – Марія Карчевич

Уже навесні в Україні почне діяти цифровізована система реабілітації, яка стане частиною електронної системи охорони здоров’я (ЕСОЗ). Це означає, що пацієнтам більше не знадобиться роками збирати та зберігати паперові довідки про проходження реабілітації. Це також полегшить та структурує роботу мультидисциплінарних реабілітаційних команд, оскільки всі фахівці зможуть відстежувати, як успішно відбувається реабілітація пацієнта та за необхідності - швидко корегувати індивідуальний реабілітаційний план.

Для того, аби підготувати заклади охорони здоров’я до впровадження цих нововведень, а також окреслити важливі кроки, необхідні для розвитку доказової реабілітації, відбулася установча зустріч із керівниками закладів охорони здоров’я, які закріплені за відповідними пакетами в рамках Програми медичних гарантій.

«Наша мета – зробити все можливе, щоб повернути людину до повноцінного життя та забезпечити для цього цифрові інструменти доказової реабілітації, – коментує за-

ступниця міністра охорони здоров’я з цифрового розвитку Марія Карчевич. – Відповідний функціонал для супроводу процесу реабілітації пацієнта в ЕСОЗ вже перебуває на завершальній стадії розробки, також ведеться активна розробка медичних інформаційних систем. А невдовзі для користувачів стануть доступними навчальні курси з електронного документування на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ)».

Високий запит на реабілітацію внаслідок війни та щоденних травм військових і цивільних змушує рухатися швидко та впроваджувати найсучасніші практики у сфері охорони здоров’я. Щоб допомогти менеджменту закладів охорони здоров’я впроваджувати зміни та проводити навчання серед фахівців, команда впровадження реабілітаційного процесу в ЕСОЗ презентувала на заході чеклист з підготовки, який допоможе керівникам перевірити готовність до впровадження ефективної реабілітації у своїх закладах.

«Успіх реабілітації походить з плідної співпраці між фахівцями та людиною, яка відновлюється, – розповідає уповноважена Президента з безбар’єрності Тетяна Ломакіна. – Тому наше першочергове завдання – допомогти керівникам лікарень і посилити їхні мультидисциплінарні команди. Кожен фахівець має почати працювати за найкращими світовими практиками, що зараз впроваджуються в Україні. Це потребує менеджерської підготовки, додаткового навчання, технічної підтримки. Але від того, наскільки швидко професіонали зможуть втілити ці зміни, залежить доля людей, які вже зараз потребують активної, доказової реабілітації».

Прес-служба Міністерства охорони здоров’я України





Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя

Діти, які народжуються передчасно або із певними захворюваннями, потребують особливої уваги з боку лікарів. Немовлятам, які народились передчасно або мають складну патологію, надається безоплатна медична допомога в межах пакету "Медична допомога новонародженим у складних неонатальних випадках". А для тих, хто потребує подальшої реабілітації передбачено пакет "Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя".

Сьогодні ми розкажемо, що отримують маленькі пацієнти та їхні батьки за пакетом "Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя".

Медична реабілітація дітей до трьох років, які народились передчасно та/або хворими, безоплатна у всіх медзакладах України, які мають договір із НСЗУ. Таких лікарень 128 по всій країні. Найбільше - в Києві, Дніпропетровській та Львівській областях. Батьки дитини можуть обрати будь яку лікарню, яка має договір з НСЗУ за цим напрямом, незалежно від місця реєстрації та приїздити туди на курс реабілітації. Адже така медична допомога покривається Програмою медичних гарантій.

Що отримують маленькі пацієнти в межах пакету безоплатно:

- увагу мультидисциплінарної реабілітаційної команди - від первинного огляду та консультації спеціаліста, постановки реабілітаційного діагнозу і формування індивідуальної програми реабілітації до власне надання послуг з реабілітації;
- лабораторні (розгорнутий аналіз крові, біохімічний аналіз



Національна служба здоров'я України

Роз'яснення НСЗУ



крові, загальний аналіз сечі та інші, призначені лікарем) та інструментальні обстеження;

- послуги з реабілітації курсами незалежно від місця проживання дитини;
- консультування дитини лікарями інших спеціальностей відповідно до її стану;
- спеціальний скринінг на виявлення розладів аутистичного спектра;
- харчування дитини в стаціонарі;
- підбір та адаптацію спеціального обладнання та засобів альтернативної комунікації для дитини та інше.

Що отримують батьки/доглядачі маленьких пацієнтів:

- психологічний супровід;
- навчання особливостям догляду за дитиною та її розвитком, запобігання можливих ускладнень та дотриманню рекомендацій на всіх етапах надання допомоги;
- навчання використанню спеціального обладнання для дитини та засобів альтернативної комунікації в природному середовищі;
- можливість обрати клініку для реабілітації дитини.

Повний перелік безоплатних послуг, який включений в пакет доступний на сайті НСЗУ у розділі "Вимоги 2023" (п.30 "Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя").

Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя безоплатна таких випадках:

- за направленням лікаря первинної медичної допомоги, з яким укладена декларація;
- за направленням лікуючого лікаря;
- при переведенні з іншого з іншого медичного закладу чи підрозділу лікарні.

24 березня – День боротьби з туберкульозом



Туберкульоз – це інфекційне захворювання, яке викликається мікобактерією туберкульозу. Вона в основному вражає легені, але також може вражати інші частини тіла: нирки, хребет або мозок. А поширюється мікобактерія повітряно-крапельним шляхом, коли люди з активним туберкульозом у легенях кашляють, спльовують, говорять або чхають. Однак туберкульоз виліковний і йому можна запобігти.

У Програмі медичних гарантій передбачений комплекс медичної допомоги для пацієнтів з підозрою та діагностованим туберкульозом. У 2022 р. 31103 українців з туберкульозом отримували лікування, за даними ЕСОЗ.

Виявити туберкульоз допоможе сімейний лікар. Тому при перших симптомах зверніться до лікаря, з яким укладена декларація. Ознаками туберкульозу можуть бути: ка-

шель протягом трьох і більше тижнів, виділення крові або слизу, біль у грудях або біль під час дихання, кашлю, втрата ваги, втома, лихоманку, нічна пітливість, озноб та втрата апетиту.

Сімейний лікар направить на обстеження та консультацію до фтизіатра. У разі підтвердження діагнозу – випише направлення на стаціонарне лікування.

Або одразу можна звернутися до лікаря-фтизіатра у будь-який заклад, де працює такий фахівець. Направлення для цього не потрібне. А підкажуть пацієнту найближчу до нього лікарню оператори контакт-центру 16-77.

Спеціалізовану медичну допомогу надають медичні заклади, які мають договір з НСЗУ за пакетом «Діагностика та лікування дорослих та дітей із туберкульозом у амбулаторних та стаціонарних умовах». У цьому році таких закладів 21.

До безоплатних послуг включені:

- лабораторно-інструментальні дослідження;
- лікування в амбулаторних умовах та умовах стаціонару;

- ліки з Національного переліку та ліки, які закуповуються централізовано за бюджетні кошти.

Коли пацієнти з туберкульозом перестають виділяти бактерію туберкульозу після лікування в стаціонарі, то продовжують отримувати послуги та ліки амбулаторно під наглядом свого сімейного лікаря. Таке лікування можна отримати в 511 медзакладах країни, яка має договір на пакет «Супровід та лікування дорослих та дітей, хворих на туберкульоз на первинному рівні медичної допомоги». Цей пакет передбачає:

- Спостереження за здоров'ям пацієнта
- Лабораторні дослідження
- Визначення амбулаторної моделі лікування
- Контроль за прийомом протитуберкульозних препаратів
- Тактика дій при виявленні побічної реакції лікарського засобу
- Корекція нутриційного статусу
- Направлення на спеціалізовану медичну допомогу

СЬОГОДЕННЯ

“Освіта для всіх” - проект Міністерства освіти і науки України

Освіта - чи не важливіше завдання держави, адже саме садочки, школи, ліцеї та університети визначають, хто буде завтра захищати та лікувати, навчати, будувати міста, писати книги та комп'ютерні програми.

Право на освіту - одне з базових прав людини, і важливо не забувати, що це право всіх людей без виключення, а не лише тих, кому пощастило народитися здоровими, у великому місті та залишатися вдома.

Міністерство освіти і науки України вже багато років працює над тим, щоб зробити систему освіти безбар'єрною та доступною для всіх. І вже досягло в цьому напрямку гарних результатів. Проте, нові часи приносять нові виклики, і сьогодні ми стикнулися з наслідками війни, які впливають на всі сфери життя, зокрема - на освіту.

- Понад 500000 учнів внаслідок повномасштабної війни перебувають за кордоном.

- 28,8% шкіл не мають захисних споруд.

- 73% учнів здобувають освіту за дистанційною чи змішаною формою освіти, в тому числі - на тимчасово окупованих територіях.

- Понад 300 000 учнів потребують підвезення до міст навчання.

- Зруйновано 420 закладів освіти та 99 інклюзивно-ресурсних центрів.

Окрім цього, маємо пам'ятати, що зростає кількість дітей, які знаходяться на довготривалому лікуванні, всі учасники освітнього процесу потребують підтримки психічного здоров'я, а мільйонам дорослих українців та українок втрачено роботу та не можуть більше працювати за фахом.

Тому Міністерство освіти і науки України в межах реалізації Плану заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 р. спланувало та вже реалізує проект “Освіта для всіх”.

Він ставить кілька стратегічних задач:

1. Кожна дитина у тому числі та, яка вимушено знаходиться за межами України, зможе безперешкодно здобува-



інформаційна
безбар'єрність

ти українську освіту за зручною для неї формою відповідно до українських освітніх стандартів і отримати документи про освіту державного зразка

2. Кожна дитина, яка має особливі освітні потреби, зможе навчатися у своїй громаді спілкуватися з друзями та однолітками.

3. Всі діти, які відвідують українські школи в умовах війни будуть захищені завдяки створеним укриттям та об'єктами цивільного захисту.

4. Кожний громадянин України, який потребує перенавчання та підвищення кваліфікації зміни професії, може отримати нові знання та повернутися до роботи.

Задля цього планується ціла низка заходів та змін, які мають бути реалізовані вже протягом 2023 року, зокрема:

1. Ухвалення Національної стратегії розвитку інклюзивної освіти на період 2025-2030 року та плану її реалізації.

2. Розширення мережі освітніх центрів Державної установи «Школа Супергероїв» у закладах охорони здоров'я України.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

3. Розширення мережі освітніх центрів-партнерів Державного ліцею «Міжнародна українська школа» та підтримка функціонування освітніх хабів.

4. Розвиток та підтримка Всеукраїнської школи онлайн, забезпечення дистанційного навчання електронними ресурсами.

5. Забезпечення підручниками українських дітей, включаючи шрифтом Брайля та мовами національних і спільнот та тих, які навчаються за кордоном за українськими програмами.

6. Забезпечення громад безбар'єрними і доступними шкільними автобусами.

7. Облаштування в закладах освіти захисних споруд цивільного захисту (укриття).

8. Розширення функцій та взаємодії інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ із закладами дошкільної та загальної середньої освіти, відновлення пошкоджених та зруйнованих ІРЦ).

9. Впровадження Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ).

10. Прийняття Закону України «Про освіту дорослих».

Ініційовані зміни будуть мати як довгострокові наслідки, які змінять систему освіти на роки вперед, так і короткострокові, які ми побачимо найближчим часом.

Міністерство освіти і науки вже змінило підходи до організації інклюзивного навчання в дитячих садках та школах. Прийнято нові положення про спеціальні заклади освіти, які забезпечують взаємодію між ними та тими закладами, що мають інклюзивні класи чи групи. Міністерство активно працює з донорами та партнерами, аби на кінець 2023 року громади отримали не менше 500 шкільних автобусів. Ще одна задача - щоб учні 5-х та 6-х класів отримали підручники, зокрема шрифтом Брайля та мовами національних меншин. Не менш важлива та актуальна - збудувати укриття у понад 120 опорних закладах загальної середньої освіти.

Цей матеріал підготовано за підтримки проєкту Ради Європи «Посилення соціального захисту в Україні» (Social Rights UA), що має на меті посприяти, щоб вразливі соціальні групи, які постраждали від війни, користувалися підвищеним рівнем соціальних прав та соціального захисту.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

(Пре)діабет - що це та як розпізнати загрозовий стан?

Цукровий діабет - це одна з наймасштабніших проблем охорони здоров'я на зараз. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), кількість хворих на недугу зростає вдвічі за останні 40 років.

Чи можна запобігти розвитку цього підступного захворювання у себе в майбутньому?

Так! Однозначно. Якщо вчасно звернути увагу на певні симптоми, зміни в аналізах і покращити спосіб життя. Спершу необхідно познайомитись із таким станом як предіабет.

Як його вчасно розпізнати та що робити, щоб хвороба не розвинулась далі, - читайте матеріал від платформи доказової інформації про здоров'я під час війни «Бережи себе».

Що таке предіабет?

Предіабет - це стан, коли людина має підвищений рівень цукру в крові, але нижчий за рекомендований поріг для діагностики цукрового діабету (ЦД).

Термін «предіабет» не є повноцінним діагнозом і використовується замість медичних термінів «порушення глікемії натщесерце» та «порушення толерантності до вуглеводів».

Норма цукру в крові з вени становить до 6,0 ммоль/л включно.

Якщо цей показник коливається від 6,1 до 7 ммоль/л - лікар/ка можуть діагностувати порушення глікемії натщесерце.

У випадку, якщо показник знаходиться в межах від 7,8 до 11,1 ммоль/л при вимірюванні цукру після їжі або проведенні глюкозотолерантного тесту - це свідчить про порушення толерантності до вуглеводів.

Згідно з актуальними рекомендаціями Американської діабетичної асоціації (визнані міжнародному рівні) предіабет діагностується вже коли цукор натщесерце ста-



новити від 5,6 ммоль/л. Проте важливо пам'ятати - хвороба або стан не діагностується лише за одним показником.

Чому виникає предіабет?

НА РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ ВПЛИВАЮТЬ ТАКІ ФАКТОРИ:

- спосіб життя, зокрема незбалансоване харчування, низька фізична активність, дефіцит сну;
- спадковість (наявність діабету в близьких родичів);
- супутні захворювання (ендокринні, серцево-судинні та інші);
- приймання деяких медикаментів;
- стрес.

ОЗНАКИ, НА ЯКІ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ:

- відчуваєте голод і спрагу більше ніж зазвичай;
- частіше ходите в туалет;
- маєте надмірну вагу та ожиріння;
- відчуваєте, що стали менш продуктивними;
- рани загоюються повільніше.

Досить часто симптоми предіабету є не досить вираженими. І підвищений рівень цукру в крові є випадковою знахідкою при щорічному чекапі або ж при обстеженні супутнього захворювання. Саме тому планові обстеження - правильний і необхідний крок, щоб не прогавити захворювання.

То як можна підтримати здоров'я та уникнути розвитку предіабету в більш загрозовий стан?



Перший та найдієвіший крок до одужання, як і у випадку з діабетом - це зміна способу життя:

- збалансоване харчування
- щоденна фізична активність
- здоровий сон не менше, ніж 7 годин на добу
- відмова від куріння та вживання алкоголю

Найчастіше корекції способу життя вистачає, проте іноді лікар/ка може призначити додаткові препарати, з огляду на аналізи. Щоб визначити, чи маєте ви предіабетичний стан, рекомендуємо пройти тестування за Фінською шкалою оцінки ризику діабету 2 типу.

Бережіть себе та своє здоров'я!

Що їсти, щоби краще спати

Щорічно у березні, у п'ятницю перед весняним рівноденням, відзначається Всесвітній день сну. Він запроваджений Міжнародним товариством сну. У 2023 році слоган цього дня – «Сон важливий для здоров'я». Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського здоров'я МОЗ України, розповів про продукти, які дозволять зробити сон спокійнішим, а загальний стан здоров'я – кращим.

За статистикою, від безсоння страждає понад 10 % населення розвинених країн, а в кожного другого дорослого спостерігається один або декілька симптомів розладу сну. Якби ми мали українську статистику, то, напевно, вона була б набагато гіршою. Після 24 лютого 2022 року, мабуть, лише 10 % українців можуть похвалитися відсутністю тих або інших порушень сну.

Натомість сон є одним із найважливіших аспектів повсякденного життя і найголовнішою складовою повноцінного відпочинку. Хороший нічний сон дає тілу час і можливість добре відновитися. На жаль, багато людей нехтують сном заради роботи, улюбленого серіалу чи перегляду стрічки соціальних мереж.

ЧИМ ЗАГРОЖУЄ НЕСТАЧА СНУ? Не варто сприймати недосипання легковажно. Дефіцит сну може вплинути не тільки на настрій, але й на розумову діяльність, моторику, ефективність фізичних вправ та імунну систему.

Під час сну в тілі відбувається відновлення пошкоджених клітин. Якщо не відбудеться повноцінна регенерація, організм стає більш вразливим. Хронічна нестача сну може спричинити проблеми з імунітетом і пам'яттю, підвищення рівня стресу та навіть ожиріння.

Одним із найгірших наслідків недосипання є сильна запальна реакція, яка є способом організму боротися з проблемами. Без якісного відпочинку імунні клітини починають пошкоджувати здорові, підвищуючи ризик захворювань серця і судин, діабету та артриту. Дослідження свідчать і про зв'язок між поганим сном і передчасним старінням клітин.

Також дефіцит сну призводить до нездорової харчової поведінки та набору ваги. Недосипання викликає відчуття втоми. Організм прагне підвищити рівень енергії, а найшвидшим рішенням є цукор. Як наслідок, ви можете їсти багато солодкого — і за певний час набрати зайві кілограми.

ЯКА ЇЖА ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА СОН? Немає чарівних снодійних продуктів, які відразу ж викликають сонливість, проте — згідно з дослідженнями — їжа з високим вмістом клітковини та низьким вмістом насичених жирів і простих вуглеводів сприяє глибокому сну, що відновлює організм. Деякі продукти певним чином впливають на рівень серотоніну — ключового гормону, який разом з вітаміном B6, B12 і фолієвою кислотою підтримує здоровий сон.



ГОТУЮЧИ ВЕЧЕРЮ, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТАКІ ПРОДУКТИ:

Складні вуглеводи. До них належать: виготовлені з цільного зерна хліб, макаронні вироби, крекери та коричневий рис. Уникайте простих вуглеводів, як звичайний хліб, макаронні вироби, випічка та солодощі. Вони, як правило, знижують рівень серотоніну і не сприяють сну.

Нежирні білки. Нежирний сир, курка, індичка та риба багаті на амінокислоту триптофан, що підвищує рівень серотоніну. Триптофан також можна знайти в яєчних білках, соєвих бобах і гарбузовому насінні. З іншого боку, не вживайте ввечері жирних сирів чи смаженої риби. Вони довше перетравлюються і можуть не дати вам заснути.

Корисні для серця жири. Ненасичені жири не тільки покращують здоров'я серця, але й підвищують рівень серотоніну. Серед таких продуктів - горіхи, такі як волоські, мигдаль, кеш'ю та фісташки. Уникайте продуктів, що містять насичені жири та трансжири, наприклад, картопля фрі, картопляні чипси чи інші закуски з високим вмістом жиру. Вони знижують рівень серотоніну.

Продукти з високим вмістом магнію. Як і триптофан, магній сприяє кращій якості сну. Додайте до вечері листові зелені, як-от: шпинат, горіхів, насіння, авокадо чи чорної квасолі.

Напої. Хорошим заспокійливим перед сном буде тепле молоко або трав'яний чай, наприклад, ромашковий або м'ятний. Напої з кофеїном діють як стимулятори. Якщо у вас є проблеми зі сном, пийте їх до обіду.

Свіжі трави. Вони переважно мають заспокійливу дію. Так, шавлія та базилік містять хімічні речовини, які зменшують напругу та сприяють сну. На вечерю можна приготувати з ними домашній соус. Водночас уникайте червоного або чорного перцю, що мають збудливу дію.

Для вечірнього перекусу підійдуть банан з нежирним йогуртом, цільнозернові крекери з хумусом або нежирним сиром, яблука з моцарелою, терпкий вишневий сік.

Щоб отримати користь від продуктів і напоїв, що покращують сон, найкраще вживати їх за 2-3 години до сну. Їжа безпосередньо перед засинанням може спричинити проблемами з травленням і погіршити сон.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). На цьому тижні можливі досить непрості ситуації. Вас може раптово здолати бурхлива пристрасть, причому відразу до кількох різних людей. Будьте готові відповісти за свої слова та взяті на себе зобов'язання. Цілком ймовірно, що найкращою схемою дій зараз буде спонтанність. Добре було б зрозуміти претензії близьких людей, адже вони бажають вам добра.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Прислухайтеся до своєї інтуїції, проявіть комунікабельність, частіше хваліть, а не критикуйте. У справах бажано дотримуватись своїх планів, навіть якщо вам доведеться розраховувати лише на власні сили. Вам необхідно постійно бути в курсі подій, щоб не пропустити важливу інформацію. У вихідні постарайтеся відсунути всі свої турботи та повеселіться від душі у колі друзів.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Цього тижня межі вашого впливу можуть розширитись. З'явиться шанс розпочати новий вигідний проект. В особистому житті у вас відбудуться саме ті зміни, на які ви давно прагнули. Намагайтеся нічого не планувати, все складеться саме собою. Улюблена людина готова виконати будь-яке ваше прохання і порадувати вас. Можливі переїзди, зміна обстановки або початок ремонту.



РАК (22.06-23.07). Тиждень сприяє інтелектуальній діяльності та роздумам про високі матерії. Не купуйтеся на лестоці, не задирайте носа, дивіться на свої вчинки критично та не бійтеся визнати помилки. Зустріч із старими друзями у першій половині тижня відкриє перед вами нові перспективи. У четвер і п'ятницю краще не робити кардинальних кроків, все важливе для себе починайте з суботи.



ЛЕВ (24.07-23.08). Контакти, поїздки, зустрічі – це лише мала частина подій, що відбудуться цього тижня. Обережніше з новою інформацією вона може виявитися спотвореною. У середу вдало пройдуть ділові переговори та підписання документів. Від знайомих можуть надійти пропозиції, які будуть дуже корисні. Підтримка сім'ї та друзів просто окрилює та створює впевненість у власних силах.



ДІВА (24.08-23.09). Цього тижня не виключено розчарування. Багато чого виявиться зовсім не таким, як вам уявлялося. Та й люди доволі мають свої інтереси, які нерідко розходяться з вашими. Щоб уникнути двозначних ситуацій, постарайтеся на службі говорити лише про робочі проблеми та проявіть більше уваги до деталей. Вечір суботи – гарний момент для романтики.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Вам зараз необхідно відчутти радість життя. Цього тижня на вас можуть чекати події, які багато що змінять на краще і відкриють перед вами великі можливості. У вівторок у вас виявиться достатньо енергії, щоб здійснити свої честолюбні мрії та задуми. У середу не йдіть навіть на дріб'язковий ризик, а найменші авантюри вам просто протипоказані, у цей день усі дії мають бути детально зважені.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Ура! Всі неприємності, які зовсім недавно затьмарювали ваш настрій, відійдуть, нарешті, на другий план, а потім зовсім зникнуть. На вас чекає успіх у справах, кохання та романтика. Виявіть щедрість, і вам відплатять тією ж монетою. У вихідні відпочиньте та постарайтеся відновити витрачені сили. Зміна обстановки підбадьорить вас і змінить настрої на краще.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Настає досить напружена пора на роботі, можливі численні поїздки та відрядження, натомість і прибутки збільшаться. Якщо вам потрібна допомога, ви можете розраховувати на своїх друзів. У п'ятницю ділові знайомства можуть відкрити перед вами блискучі перспективи. Наприкінці тижня захистіть себе від непотрібних зустрічей. У вихідні присвятіть собі та сім'ї більше часу.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). У вас накопичилося багато справ і проблем, настав час зайнятися їх вирішенням. Але не намагайтеся зробити все одразу, починайте з найголовнішого. З близькими людьми треба бути відвертими, інакше вони помітять, що ви щось приховуєте. На роботі намічаються нові цікаві перспективи. Вашим основним завданням буде опинитися у потрібний час у потрібному місці.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Світ ставиться до вас доброзичливо, використовуйте це, будьте енергійними, а не пасивними. Загалом тиждень буде досить спокійним і гармонійним. У четвер може статися важлива подія, яка дозволить домогтися просування службовими сходами. Намагайтеся не зупинятися на досягнутому, рухайтесь вперед. Обережніше з конкурентами вони можуть грати не за правилами.



РИБИ (20.02-20.03). Не починайте діяти, не визначившись із цілями, інакше час і сили будуть витрачені даремно. Не надто довіряйте фактам та цифрам, якщо ваша інтуїція противиться прийняттю, здавалося б, очевидного рішення, тут щось не так, і до неї слід дослухатися. Цього тижня надзвичайно великі шанси вирватися з рутини та щось змінити. Не варто просто плити за течією.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 28.03.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312513